GYM MASTER
fitness

INSTRUCTION MANUAL



MOTORIZED TREADMILL

MODEL:
GM97816

INTRODUCTION



CAUTION!
BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, ALWAYS CONSULT YOUR PHYSICIAN. IF YOU FEEL CHEST PAINS, NAUSEA, DIZZINESS OR SHORTNESS OF BREATH, STOP EXERCISE AND CONSULT YOUR PHYSICIAN BEFORE CONTINUING.

KEY FEATURES

Congratulations on choosing this treadmill.

You have taken the first step to a healthier and more rewarding lifestyle.

This treadmill is especially designed to give you reliable performance and enjoyable workout in the comforts of your home. Please find below the features and benefits of this treadmill.

◇ Manual incline can meet your different requirement, jogging, running, walking.

◇ LED with big window console let you read the digital easily to know your exercise information.

◇ LED big window with blue backlight provide 6 programs and 1 manual

◇ Body fat function can measure your body fat.

◇ Low impact design with cushions, and PU roller so that your joints are protected against possible injury.

◇ Foldable design for convenient storage.

◇ Mobility wheels for easy moving and relocation.

◇ Hand contact heart-rate system to monitor cardio performance.

◇ Emergency safety key for quick motor shut-off.

TECHNOLOGY DATA

Max weight	95Kg
Dimension	Folding: 800X660X1450mm
	Unfolding: 1450X660X1300mm
Running belt	1200X400
Horsepower	1.5HP
Speed	1.0—12.0Km/h
Weight	55Kg
Function	Running

◇ Remark: Our company retain the priority of revision not to advise in advance.

CAUTION:
Before beginning any exercise program always consult your physician. If you experience chest pains, nausea, dizziness or shortness of breath, stop exercising and consult your physician before continuing.

IMPORTANT SAFETY PRECAUTIONS

When using an electrical product, basic precautions should always be followed. Read all instructions before using this treadmill.

GROUNDING INSTRUCTIONS

This product must be grounded! If treadmill should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electrical shock. The product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding lug. This plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with local codes and ordinances.

DANGER! Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product- if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

ELECTRICAL SAFETY

To reduce the risk of burns, fire, electrical shock, or injury to persons, take the following precautions.

- When plugged in, do not leave the treadmill unattended at any time. Unplug the treadmill from the power source when it is not in use.
- Do not use the treadmill if the unit is wet or the plug or cable is damaged or the treadmill is not working properly. Do not use a damaged or defective equipment.
- Keep the power cable and plug away from heated surfaces.
- Never place the power cord under carpeting or place any object on top of the power cord.
- Use only the power cord provided with this treadmill
- Please turn the switch to the “off” position before shut down power supply, then remove the plug from the outlet.

This exercise equipment is designed and built for optimum safety for the home use. However, certain precautions always apply whenever you operate any exercise equipment. Be sure to read the entire manual before assembly and operation of this machine. Also, please note the following safety precautions.

WARNING!

Connect this unit to a properly grounded outlet only. Please using special circuit with special power supply, plug with power supply must be connected with earth.

MECHANICAL SAFETY

- Before you start to exercise, make sure the unit functions correctly. To maintain the safety level of the exercise equipment does not use a faulty device.
- Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
- Inspect the equipment prior to exercising to ensure that all nuts and bolts are fully tightened before each use.
- Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
- Never drop or insert any object into any opening.
- Never activate the speed when someone is standing on the treadmill.

APPROPRIATE ATTIRE

- Always wear appropriate clothing. Do not wear clothing that might catch on any part of this treadmill
- Always wear non-slippery shoes while working with the treadmill. Do not wear shoes with heels or leather soles. Check the soles of your shoes and remove any dirt and embedded stones.

CHILDREN AND PETS

- Most exercise equipment is not recommended for small children. Children should not use the equipment unless they are under adult supervision. To ensure safety, keep young children off the treadmill at all time.
- Exercise equipment has many moving parts. In the interest of safety, keep others (especially children and pets) at a safe distance while you exercise.



CAUTION!

Stop your workout immediately if you feel any painor abnormal symptoms and consult your physician. .Read this manual before operating this treadmill.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

ASSEMBLY TREADMILL

1/ ASSEMBLE THE UPRIGHT POSTS (as picture 1)

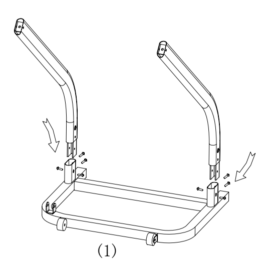
Connect the wires before you assembly the upright posts.

Fix each upright post and base frame with

4pcs bolts (M8X15) for each side.

Do not tighten these bolts until the console

frame have been tightened.

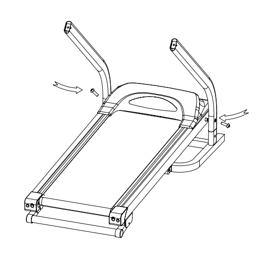


(1)

2/ ASSEMBLY THE MAIN FRAME(as picture 2)

Put the main frame on the bottom frame.

Fix the main frame with bolts (M10X75) ,then connect the wires well.



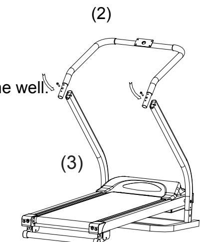
(2)

3/ ASSEMBLY THE HANDLE BAR (as picture 3)

Put the handle bar on the upright posts, then connect the wires of the well.

Fix the handle bar with two

bolts (M10X50) like the picture 3.



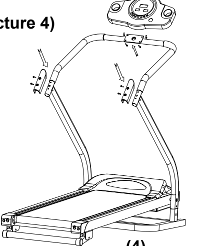
(3)

4/ ASSEMBLY THE CONSOLE AND THE HANDLE COVER (as picture 4)

Connect the wires ,fix the computer on the handle bar with

4PCS bolts(M4X15).

Fix the handle bar cover on the handle bar with 4PCS bolts(M6X20).

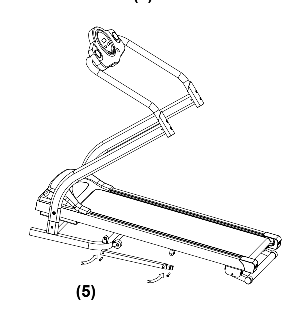


(4)

5/ ASSEMBLY THE EXTENSION TUBE (as picture 5)

Fix the extension tube on the bottom frame with the bolts(M8X45)

And fix the extension tube on the main frame with the bolts(M8X40)



(5)

6/ TIGHT ALL THE BOLTS ,THEN FINISH THE ASSEMBLE.

SETTING UP YOUR TREADMILL

PLACEMENT IN YOUR HOME

To make exercise a desirable daily activity for you, the treadmill should be placed in a comfortable and attractive setting. This treadmill is designed to use minimal floor space and to go nicely in your home.

- Do not place the treadmill outdoors.
- Do not place the treadmill near water or in high moisture content environment.
- Made sure power cord is no tin the path of heavy traffic.
- If your room is carpeted, check the clearance to make sure there is enough space between the carpet fiber and the treadmill deck. If you are uncertain, it is best to place mat beneath your treadmill.
- Locate the treadmill at least 4 feet from walls or furniture.
- Allow the safety area of 2m x1m behind the treadmill so that you can easily get on and off the treadmill without getting trapped during an emergency.

Occasionally after extended use you will find a black dust below your treadmill. This is normal wear and does not mean there is anything wrong with your treadmill. This dust can be easily removed with a vacuum cleaner. If you wish to prevent this dust from getting on your floor or carpet, place a mat beneath your treadmill.

LEVELING THE BASE

It is important that you place the treadmill on a firm level surface.
Check the treadmill to ensure the frame is level once you have moved the treadmill into the position of your choice.

CAUTION!

Make sure the running deck is level to the ground. If the deck is positioned on uneven surface，it would cause premature damage to the electronic system.

GETTING STARTED

TURN POWER ON

The On/Off switch for the treadmill is located next to the power supply cord at the back of the motor cover. Flip this switch to the “ON” position.

SAFETY TETHER KEY AND CLIP

The safety key is designed to cut the main power to the treadmill should your fall. Therefore, the safety key is designed to bring the treadmill to an immediate stop. At high speeds, it may be uncomfortable and somewhat dangerous to come to a complete stop immediately. So, use the safety key as emergency top only. To bring the treadmill to a complete stop safely and comfortably, use the red stop button.

Your treadmill will not start unless the safety key is properly inserted into the key holder in the middle of the console. The other end of the safety key should be securely clipped to your clothing so that in the case that you fall, you will pull the safety key from the console, which will stop the treadmill immediately to minimize injury. For your safety, never use the treadmill without securing the safety key clipped to your clothing. Pull on the safety key clip to make turn it will not come off your clothing.

GETTING ON AND OFF THE TREADMILL

Handle with care when getting on or off the treadmill. Try to use the handlebars while getting on or off. While you are preparing to use the treadmill, do not stand on the running belt. Straddle the running belt by placing your feet on both side rails of the treadmill deck. Place your foot on the belt only after the belt has begun to move at a consistent slow speed.

During exercise, keep your body and head facing forward at all times. Never attempt to turn around on the treadmill when the running belt is still moving. When you have finished exercising, stop the treadmill by pressing the red stop button. Wait until the treadmill comes to a complete stop before attempting to get off the treadmill.

WARNING!

Never use this treadmill without first securing the safety tether clip to our clothing.

CAUTION!

For your safety, step onto the belt when the speed is no more than 3km/h.

HANDLING YOUR TREADMILL

LIFT THE TREADMILL

Use the manual incline to incline the treadmill.

FOLDING THE TREADMILL

Folding and unfolding of this treadmill is made easy with the assistance of extension tube. (the picture below) After the treadmill has come to a complete stop, unplug the treadmill from the power source, fold up the deck slowly with both hands. Use the safety lock to lock the item.

UNFOLDING THE TREADMILL

The release handle is located on the end of left Main Frame, To unfold the treadmill, use your hands to push Main Frame gently, then the treadmill will be folding down with hand free by itself slowly to the ground.

MOVING THE TREADMILL

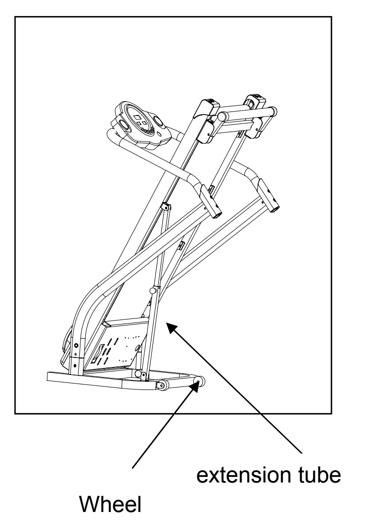
This treadmill is easy to move around safety.

To move the treadmill

A、 Foldable the machine

B、 Unplug the power cord；

C、 Moving the treadmill by using the PU transportation Wheel



OPERATING THE CONSOLE

1.DISPLAY AND KEY FUNCTION:



Ⅰ. **Instructions about the console window**

1.Display windows :three Windows and a runway light:

A: The left side window display: Heart range data.

B: The right side window display: Speed range data.

C: In the center the window display: Time , distance, calories, runway. When show a certain data correspond of LED light would be flicker. Press the mode key to choose to fixed or time-sharing way to show the data, when display time-sharing , the light will flicker in the windows.

D: Top side is 16 LED of simulation drill ground, each circuit is:400 meter.

E: In the center the window: handle normal mode—> handle countdown mode—> handle countdown distance mode—>handle countdown calorie mode> P6-> handle normal mode—>

The light of the window will be flicker when you choose that window.

2.Fuction key:Program, mode, power supply, start/pause, speed +, speed –

Speed Key: 3,6,9

A: "program " key: when the machine stops, press the "program" key can enter the circle choosing program: handle normal mode—> handle countdown mode—> handle countdown distance mode—>handle countdown calorie mode>P1- ->P2->P3->P4->P5->P6-> handle normal mode—>- - -/。

B: "mode" key: press the key can enter the circle choosing program of the middle window. fixed show time—> fixed show calorie—>

C: "start/pause " key: when press this key, the motor can start the motor can pause when press this key in the process of motor moving. in the state of pause, all the date keep unchanged, the speed window show PAU .

D: "stop" key: press this key the motor will stop working ，all the data turn 0 and then enter into handle mode.

E: "power" key: you can put on or off the power of the console at any state.

F: "+" "-" key:adjust sped in the running status and adjust parameter in the stop status.

G: "quick speed" key : "3.6.9"。quick key of adjust the speed.

Ⅱ：Program Instruction：

1:A PO manual program including: normal mode, time countdown, distance countdown, calorie countdown mode

2：6 set programs：P1,P2,P3,P4,P5,P6.

3.：a program of body fat faction

Ⅲ：Start instructions：

1：Put the safety key on computer board, open the power supply, all the functions of the window will show 2 seconds and the buzzer will give off a “beep” sound. Then enter into the normal manual modes.

2：Press“start”key, speed window show：5—4—3—2—1,start the motor once when the buzzer sound five times.

Ⅳ：Handle mode：

1：How to enter in manual program：

A：Put through the switch., enter in the normal mode of PO manual program directly.

B: Put off the safety key to stop the motor moving, speed window show E07, buzzer will give off sound bi-bi-bi(the data of other windows keep unchanged)

C： When stop, press the “program”key can enter into the normal mode of manual modes.

2： 3 set functions of the PO handle functions：。Time set, distance set and calorie set.

A: It shows the normal mode at first and all the parameters are original When starts to enter into the handle modes.

B: When at the normal manual modes, press the “mode” key enter into the time countdown modes ,the time displays flashing 30:00,press “+”or “-”can set the time count down which can be designed in the range of the time is 8:00-99:00.

C: In the mode of time countdown, press the “mode”key can enter the distance countdown mode。The original distance show 1.0 kilometers. press the “+”or “-” key could design moving distance, the designed range is 1.00-99.00 kilometers.

D: Press“mode”key could enter into calorie countdown mode, the original show of calorie is 50 therm, press “+”or “-”can design the range of calorie:20-9990 term.

Ⅴ:Operation of manual mode

A: press the “start/pause”key, count down the time 5 seconds, motor start moving, original speed is 1.0km/h.

B: Press “+”or “-”can adjust the speed.

C: press the “Stop” key, the speed will decrease till without moving. Press the “Start/stop” key, the motor starts moving again.

D: Press the quick speed key, you can get your desired speed soon.

E: Put off the safety key to stop the motor moving, speed window show E07, buzzer will give off sound bi-bi-bi(the data of other windows keep unchanged)

F: Under the time countdown mode, when the designed time descends to 0, the speed slows down and stop at last, the buzzer sound 5 times every one second. Press“start/pause”key, the speed increase from 1.0km/h to the speed of the window display. The time displays not count down.

G: the distance countdown mode is the same as the above.

H: the calorie countdown mode is the same as the above.

I: The unset data adding .

J: Press the “Power supply” key, the treadmill can be opened and closed.

Ⅵ：**Program mode**

1: the original time is designed to 30 minutes. You can just set time between 8:00 to 99:00.Press "+""-" can adjust the set parameter.

2: press "start/pause" key, the motor start function according to the program.

3:Press "stop"key, the speed will slow down until the machine stops.

4.Press "+" or "-" can adjust the running speed.

5: press the quick speed key "3.6.9." can quickly enter your desired speed.

6: the program can be divided into10 parts, every part is 1/10 of the designed time.

7: the console sound 3 times during the transition of every part.

8:When the motor function, press "start/pause"key, the motor stop function, all the parameter keep unchanged, the speed window display PAU.

9: the designed time slow down to 0,the speed slow down to stop, the buzzer sound 5 times every one second, the middle window transfer to the fixed display time. Press "start/pause" key, speed increase from 1.0km/h to the current speed of the window display.

10:Pull off the safety key can stop the motor peremptorily, the speed window display E07, the buzzer sound bi-bi-bi all the time.

11:Press the "Power supply" key, it can stop and open the treadmill.

Ⅶ：**Safety key functions**

１：Pull off the safety key, the speed windows show E07,the buzzer sound "BIBI-BI" (the data of other windows keep unchanged).the motor stop moving.

Ⅷ：**Body fat function:**

When the treadmill stops, press the "Program" key to select the body fat function key and enter into body fat function.

The handle pulse window displays the set parameter, the speed window displays the input parameter.

After entering into this function, the speed window displays01, which shows you should input the gender "Male" or "Female". Press the speed "+""-" you can select the gender: 01(male),02(female).If the body fat window displays 01,which shows you select "Male",

Press "Mode" key, the speed window displays 02, it shows you enter into set age,25 years old. Press speed "+""-" to adjust the age (the range is from 1-99)

Press "Mode" key, the speed window displays 03, which shows you enter into set height "170" cm, Press speed "+""-" to adjust the height(The set height can be from 100CM to 200 CM)

Press "Mode" key, the speed window displays 04, which shows you enter into set weight "70"kgs, press speed "+""-" to adjust the weight (The set weight can be from 20 kgs to 150kgs)

Press "Mode" key, the speed window displays 05, which shows you have entered into body fat function, Please touch the handle pulse on the handle cover, the body fat window will display the fat parameters of the tester in 8 seconds.

8. According to the standard of Asian people, the fat low 18 shows you are tend to be thin, it is perfect when the fat is between 23 to 28. If between 23 to 28 it suggests you are a little fat. If exceeds 28, it means you should lose weight.

IX:the display range of numerical value

	original	Designed original value	Designed range	Display range
Time(minute:second)	0:00	30:00	8:00-99:00	0:00~99:59
speed(km/h)	0.0	N/A	N/A	1.0－12.0
Heart rate	P	N/A	N/A	40-199
distance(km)	0.00	1.00	1.00－99.00	0.0－99.99
calorie(term)	0	50	10－9990	0－9999

ⅨI: program speed diagram:

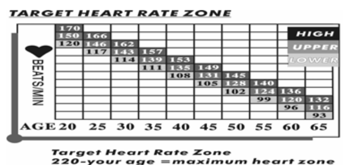
Program / Speed / section	P1	P2	P3	P4	P5	P6
1	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
2	1.5	2.0	3.0	4.0	3.0	3.0
3	2.5	2.0	6.0	6.0	6.0	6.0
4	3.5	3.0	3.0	8.0	3.0	8.0
5	4.5	3.0	6.0	6.0	2.0	8.0
6	4.5	4.0	6.0	5.0	3.0	8.0
7	3.5	4.0	3.0	4.0	6.0	8.0
8	2.5	5.0	6.0	3.0	3.0	6.0
9	1.5	5.0	3.0	2.0	2.0	3.0
10	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0

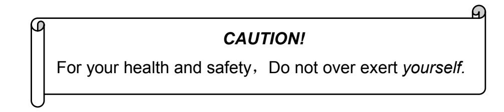
TARGET HEART RATE

The most common method for calculating your target heart rate is to find your maximum heart rate. The standard formula for this is: 220 - your age = maximum heart rate.

You DO NOT want to workout at your maximum heart rate. You want to workout in your target heart rate zone. Your target heart rate zone is a percentage of your maximum heart rate. The American Heart Association recommends working out at a target heart rate zone of between 60% - 75% of your maximum heart rate. If you are just beginning an exercise program, exercise near or below the lower limit of your target zone.

Lower limit of target zone = maximum heart rate x 0.60
Upper limit of target zone = maximum heart rate x 0.75





(American Heart Association recommends this. Before starting exercise program, please consult your physician to understand your physical situation.)

HOW OFTEN SHOULD YOU EXERCISE

You should exercise three to four times a week to improve your cardiovascular and muscle fitness.

HOW HARD SHOULD YOU EXERCISE

Intensify of exercise is reflected in your heart rate. Exercise must be sufficiently rigorous to strengthen your heart muscle and condition your cardiovascular system. Only your doctor can prescribe the target training heart range for you. Before starting any exercise program consult your physician.

HOW LONG SHOULD YOU EXERCISE

Sustained exercise conditions your heart, lungs and muscles. The longer you are able to sustain exercise within your target heart range, the greater the aerobic benefits. To begin maintain 2-3 minutes of steady, rhythmic exercise, then check your heart rate.

BEGINNER TREADMILL PROGRAM

	EXERTION LEVEL	DURATION
WEEK 1	Easy	6-12 minutes
WEEK 2	Easy	10-16 minutes
WEEK 3	Moderate	14-20 minutes
WEEK 4	Moderate	18-24 minutes
WEEK 5	Moderate	22-28 minutes
WEEK 6	Slightly higher or slightly lower	20minutes
WEEK 7	Add interval training	3 minutes at moderate exertion with 3 minutes at higher exertion for 24 minutes

EXERCISE TIPS AND GUIDELINES

STRETCH
Stretching prior to exercise will improve flexibility and reduce chances of exercise related injury. Ease into each of these stretches with a slow gentle motion. Hold for a count of ten. Do not bounce. Repeat the stretch exercises again after the cool down will help to loosen and relax your muscles to prevent soreness.

WARM UP
The first five minutes of a work out should be devoted to warming up. This warm up will limber your muscles and prepare them for more strenuous exercise. Warm up on the treadmill by walking at slow speeds.

COOL DOWN
Never stop exercising suddenly. A cool down period of about 5 minutes will allow your heart to readjust to the decreased demand. Use a low speed setting during the cool down to gradually lower your heart rate.

HOW OFTEN?
It is most often recommended that you exercise at least three to four times a week to maintain cardiovascular fitness. If you have other goals such as weight or fat loss, you will achieve your goal faster with more frequent exercise. Whether it is three days or six days, remember that your ultimate goal should be to make exercise a lifetime habit.

HOW LONG?
For aerobic exercise benefits, it is recommended that you exercise for about thirty minutes per session. Always start slowly, especially if you have been sedentary during the past year. In the beginning you may began with as little as five minutes per session. Your body will need time to adjust to the new activity. As your body adjusts, gradually increase your workout time per session.
If your goal is weight loss, a longer exercise session at lower intensities has been found to be most effective. A workout time of 45-50 minutes or more is recommended for best weight loss results.

HOW HARD?
How hard you work out is determined by your goal. Regardless of your fitness goals, always begin an exercise program at low intensity. Aerobic exercise does not have to be painful to be beneficial!
There are two ways to measure your exercise intensity. The first is by evaluating your perceived exertion level and the second is by monitoring your heart rate.

>>>

CAUTION!
Always consult your physician before beginning any exercise program.

MAINTENANCE

CLEANING

Remove dust on the treadmill with vacuum or slightly damp cloth. Fold up the deck and clean the floor with vacuum periodically will help to prolong the treadmill product life.

Never use solvents on the deck or running belt. Use of solvents can reduce critical lubrication of the deck and belt.

RUNNING BELT CENTERING ADJUSTMENT

When you run or walk, you may push off harder with one foot than the other. This will cause the running belt to run off centered. This treadmill is designed and built to ensure proper tracking of the belt is always centered on the deck. Occasionally the belt may need further adjustment to keep it centered. To center the belt, use the enclosed Allen wrench to adjust the rear roller position.

RUNNING BELT CENTERING PROCEDURE

1. Do not wear loose clothing, neckties, or loose jewelry while making this adjustment.
2. Never turn the bolts more than 1/4 turn at a time.
3. Always tighten one side and loosen the other to prevent over tightening or loosing the belt.
4. Run the treadmill. Adjust belt while the treadmill is running at 4 Mi/H (6.4 Km/H) with no person on the belt.

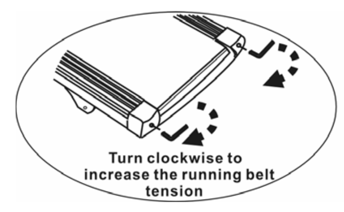
After making the adjustment walk on the belt for five minutes to test. If necessary, repeat the procedure but never turn the bolts more than 1/4 turn at a time. Over tightening the belt can significantly shorten the belt life.

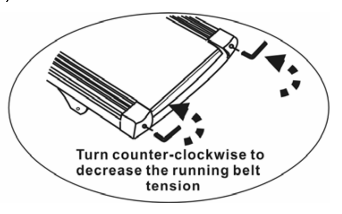
IF BELT TOO FAR TO THE LEFT SIDE:

1. Turn the left roller bolt 1/4 turn clockwise (tighten)
2. Turn the right roller bolt 1/4 turn counterclockwise (loosen)

IF BELT TOO FAR TO THE RIGHT SIDE:

1. Turn the right roller bolt 1/4 turn clockwise (tighten)
2. Turn the left roller bolt 1/4 turn counterclockwise (loosen)





RUNNING BELT TENSIONING ADJUSTMENT

If when you plant your foot on the belt, you can feel a slipping sensation then the belt has stretched and is slipping across the rollers. All belts will stretch over time. This is a normal and common adjustment on any treadmill. To eliminate this slipping, tension both Allen bolts on the rear roller 1/4 turn as shown. Try the treadmill again to check for slipping. Repeat if necessary, but never turn the roller bolts more than 1/4 turn at a time.

DRIVE BELT TENSIONING ADJUSTMENT

If you have tensioned the running belt and are still experiencing a slipping sensation, call your dealer. Only an authorized dealer should perform tensioning of the drive belt.

LUBRICATING THE DECK

A well-lubricated deck will ensure high performance of your treadmill and reduce the level of normal war and tear to important components. This treadmill has been pre-lubed at the factory. However, for optimal performance, the running deck may require periodic lubrication. With average usage (30 minute workout session at 5-6km?h 3 times a week for two people) lubricate every four to six months. Your may adjust the timing of the lubrication based on the intensity of the treadmill use level.

To check the lubrication level, simply lift the running belt, and put your hand as far into the center of the belt as you can reach. If your hand shows signs of silicone, then it does not need additional lubrication. If the board feels dray and there is very little evidence of silicone on your hand, then additional lubrication should be added.

TO LUBRICATE THE DECK:

1. Stop running belt so that the seam is located on top and in the center of the deck.
2. Insert nozzle into spray head of lubricant can.
3. Lift running belt.
4. Position nozzle between the belt and the board approximately 200mm (8") from the front of the treadmill.
5. Apply the silicon from the front to the rear of the treadmill on each side of the treadmill. Try to reach the spray as far into the center of the running deck as possible. The spray time should be approximately four seconds for each side.

6.Spread the silicon by running the treadmill at 1 Km/H and step gently on the belt from left to right. Do that for a few minutes and allow the silicon to soak into the belt.

USAGE	LUBRICATION
1～6kph	Every 6 months
6～12kph	Every 3 months
12～16kph	Every 2 months



CAUTION!

Over tightening of the belt will severely shorten the life of the belt and may cause further damage to other components.

NOTE:

A well lubricated deck will ensure longevity of your treadmill in addition to providing you with the optimal performance.

DANGER!

To reduce the risk of electrical shock, always unplug the treadmill from the electrical outlet immediately after use and before cleaning.

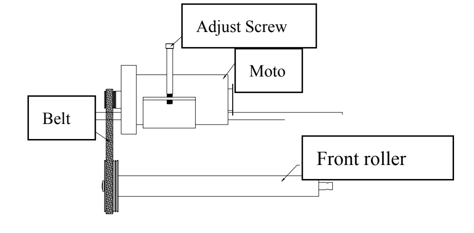
THE ADJUSTMENT OF THE MOTOR BELT

Before all the machine leaving the factory, it's in the best position, but after a period running, the belt may become loose.

Adjust the step:

① Use the wrench adjust electrical engineering stud bolt the agreeable hour hand turns to move.

② Adjust the scope with take the load and don't beat slippery for precise.



Attention:

Please turn off the machine when you adjust the motor belt

Periodically tidy up the leather belt and leather belt round grooves to sweep.

TROUBLE SHOOTING

WHEN TO CALL FOR HELP

This treadmill is designed with user safety as the number one priority. In the event of electrical failure, the treadmill will shut off automatically to prevent user injury and to prevent damage to expensive components such as the motor.

When you encounter unusual behavior from the treadmill, simply go to the front of the treadmill, turn the power switch off and on to reset the treadmill. This should clear incidental errors and ready the treadmill for normal operation again.

If after you have reset the treadmill by turning the power switch off and on again, and the treadmill is still not operational, then it is time to call your dealer for service.

NO SIGNAL ON THE CONSOLE LED WINDOWS

If there is no signal on the console, even if you turn off and turn on many times to reset the treadmill, check the communication cable between console and motor controller.

First, make sure the connections are good and that the cable is not pinched or damaged. If defective, ask your dealer for a replacement cable

ERROR CODES AND ITS SOLUTIONS

According to different errors,BS-N06 display different error code, the details as following:

1. "Err01": controller error, it generally caused by reasons as below:
   A/ the import line of power is poor contact.
   B/ the date line that connected the electronic panel is poor contacted.

Solution: check all the sensor wire and connect them well.

2 "Err02": the connection of motor do not connect well.
Solution: Check the cable of the motor is connect well with the control board or not.

3 "Err03":The control board can not test the speed of the motor.
Solution :A/ Please check the place of the photoelectricity sensor.
B/ Check the photoelectricity sensor is intact or not.
C/ Check the sensor wire is connect well with the control board or not.

4 "Err05":The electric current of the motor overrun.
Solution: Check the motor is broken or not, to change the motor.

5 "Err07": safety key has not been put well.
Solution: A/Check the safety key is intact or not.
B/safety key have not been put well，please check or re-put.

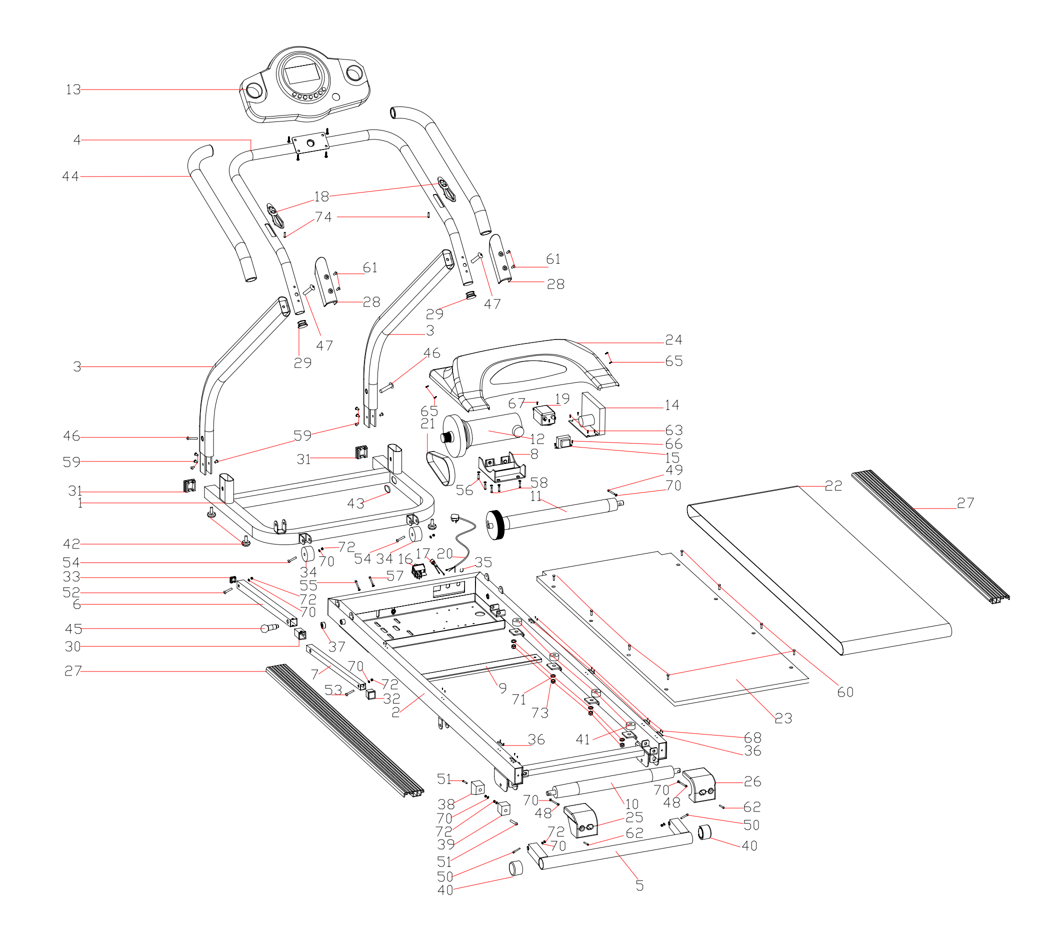
6 Display unconventionally
Solution: Put of the power, then restart the item after 1 min.

7.When the item with low speed is normal, but with high speed is novel.
Solution: Please check the electrical shock loop.

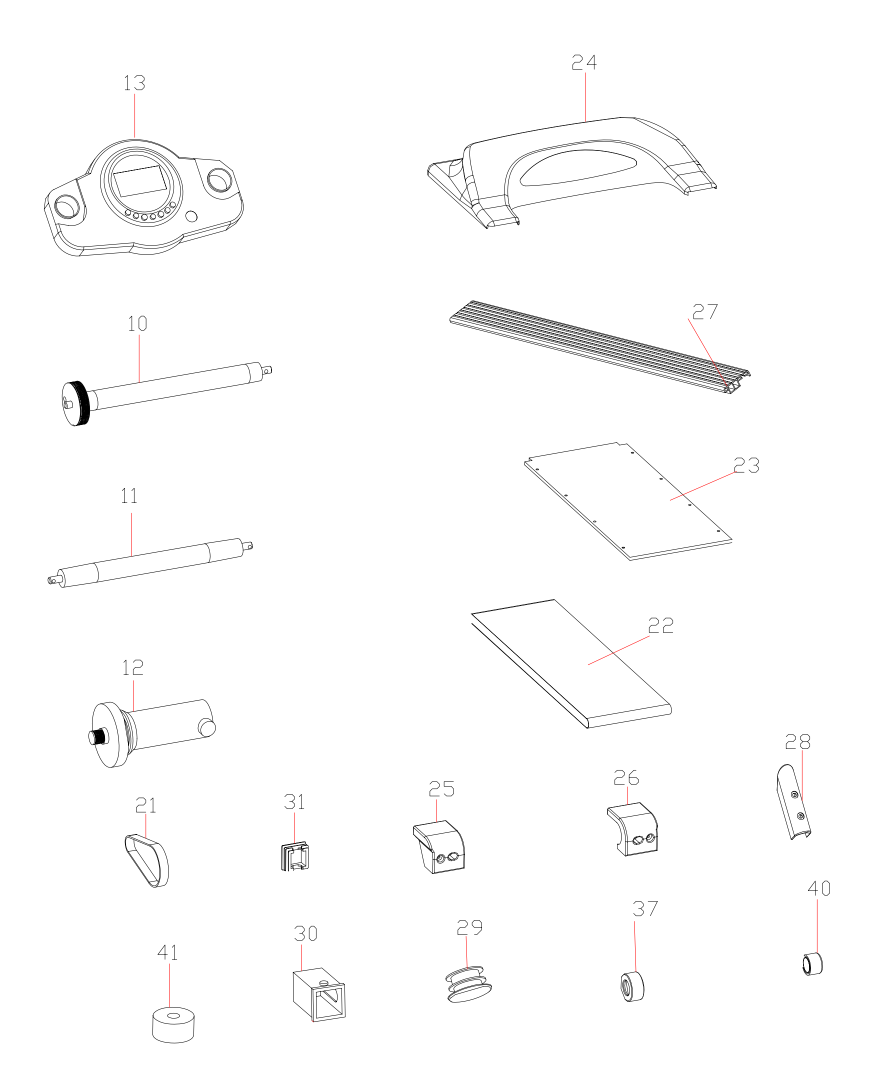
TROUBLE SHOOTING GUIDE

Problem	Potential Cause	Corrections
Treadmill will not start	1. Not plugged in 2. Safety tether not inserted 3. House circuit breaker tripped 4. Treadmill circuit breaker tripped On/Off switch on OFF	1. Plug into grounded outlet. 2. Insert safety tether into monitor. 3. Reset or replace fuse. 4. Lubricate treadmill deck and reset. 5. Turn on/Off switch to ON
Running belt slips	1. Running belt not tight enough 2. Drive belt not tight enough	1. Adjust running belt tension 2. Adjust drive belt tension
Running belt hesitates when stepped on	1. Insufficient lubrication 2. Running belt too tight	1. Apply silicone lubricant 2. Adjust running belt tension
Running belt is off centered	Running belt tension not even across the rear roller	Center the running belt

EXPLODED DRAWING



ASSEMBLE PARTS



PART LIST

ART	NAME	SPECIFICATION	QUANTITY
1	Base Frame		1
2	Main Frame		1
3	Upright post weldment		2
4	Handle bar weldment		1
5	Rear bumper bracket		
6	Outer extension tube weldment		
7	Inner extension tube		
8	Weldment of the motor mounting plate		
9	Running broad		
10	Front roller		
11	Rear roller		
12	Motor		1
13	Console		1
14	Controller		1
15	Transformer		1
16	Switch		1
17	Fuse seat		1
18	Pulse		2
	Connection wire（red）	300mm in length, 1.5mm^2	1
	Connection wire（black）	300mm in length, 1.5mm^2	1
19	Filter		1
	Connection wire（red）	300mm in length, 1.5mm^2	1
	Connection wire（black）	300mm in length, 1.5mm^2	1
	Connection wire(ground wire)	300mm in length, 1.5mm^2	1
20	Power lead	1500mm, 0.75mm^2	1
21	Belt	170J6	1
22	Running belt	2540X400X t1.6	1
23	Running board	1130X494X12.5	1
24	Motor cover	556X330X74	1
25	Left rear cover	100X80X74	1
26	Right rear cover	100X80X74	1
27	Side Rails	1100X74	2
28	Handle cover	157X42.5X39	2
29	Round stuff	∮32	2
30	Reducing sleeve	□25~□20	1
31	Square stuff	□38X38	2
32	Square stuff	□20X20	1
33	Square stuff	□25X25	1
34	Moving wheel	∮46	2
35	Wire button	SR-5R	1
36	Guide block	15X30X5	8

37	Distance sleeve	∮20.4X∮16.4X 10	2
38	Rear cushion Ⅰ	44X38X30	2
39	Rear cushion Ⅱ	33X30X30	2
40	Rear Feet	∮38	2
41	Running board cushion	∮30X∮9X15	8
42	Foot mat	M8X∮28X31	4
43	Loop	∮36X∮24X10	2
44	Foam	φ28Xφ36X700	2
45	Quick Pin		1set
46	Inside 6Corner Screw	M10X75（45mm）	2
47	Inside 6Corner Screw	M10X50	2
48	Inside 6Corner Screw	M8X75	2
49	Inside 6Corner Screw	M8X60	1
50	Inside 6Corner Screw	M8X50	2
51	Inside 6Corner Screw	M8X45	4
52	Inside 6Corner Screw	M8X45	1
53	Inside 6Corner Screw	M8X40	1
54	Inside 6Corner Screw	M8X40	2
55	Inside 6Corner Screw	M8X45	1
56	Inside 6Corner Screw	M8X30	2
57	Inside 6Corner Screw	M8X35	1
58	Inside 6Corner Screw	M8X15	4
59	Inside 6Corner Screw	M8X15	8
60	Cross screw	M6X40	8
61	Inside 6Corner Screw	M6X30	4
62	Cross screw	M6X20	2
63	Cross screw	M5X10	4
64	Cross screw	M5X10	2
65	Cross screw	M4X15	4
66	Cross screw	M4X10	2
67	Cross screw	M4X10	2
68	Cross screw	ST4X15	16
69	Cross screw	ST3X10	2
70	Washer	∮8	18
71	Washer	∮6X∮20	8
72	Locknut	M8	10
73	Locknut	M6	8
74	Cross screw	ST4X30	2



MANUAL DEL USUARIO

TROTADORA DE MOTOR

MODELO:
GM97816

INTRODUCCIÓN



¡Precaución!
ANTES DE INICIAR CUALQUIER PROGRAMA DE EJERCICIOS, SIEMPRE CONSULTÉ CON SU MÉDICO. SI SIENTE DOLORES EN EL PECHO, NÁUSEA, MAREOS O FALTA DE AIRE, DETENGA EL EJERCICIO Y CONSULTE CON SU MÉDICO ANTES DE CONTINUAR.

CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

Felicitaciones por haber escogido esta trotadora.

Usted ha tomado el primer paso hacia un estilo de vida más saludable y reconfortante.
Esta trotadora está especialmente diseñada para ofrecerle un funcionamiento confiable y programa de ejercicios que se puede disfrutar en la comodidad de su hogar.
Abajo encontrará las características y beneficios de esta trotadora.

•Inclinación manual que puede satisfacer sus diferentes requisitos: trotar, correr, caminar.
•Pantalla LED de amplia consola que le permite leer el sistema digital fácilmente para tener acceso a información sobre su ejercicio.
•Pantalla LED y amplia consola con luz de fondo azul que le ofrece 6 programas y 1 manual.
•Función de grasa corporal que le permite medir la grasa en su cuerpo.
•Diseño de bajo impacto con cojines y con rodillos que protegen sus articulaciones contra posibles lesiones.
•Diseño plegable para un fácil almacenamiento.
•Ruedas de transporte para un fácil traslado y reubicación.
•Sistema de ritmo cardiaco al contacto con la mano para supervisar el funcionamiento del corazón.
•Botón de seguridad de emergencia para un rápido apagado del motor.

Información Tecnológica

Peso Máximo	95kg.
Dimensiones	Plegada: 800x660x1450mm
	No Plegada: 1450x660x1300mm
Faja para Trotar	1200x400
Caballos de Poder	1.5HP
Velocidad	1.0 – 12.0Km/h
Peso	55kg.
Función	Trotar / Correr

•Nota: La empresa se reserva el derecho de efectuar revisiones sin previo aviso.

PRECAUCIÓN:
Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, siempre consulte con su médico. Si se experimenta dolores en el pecho, náusea, mareos o falta de aire, detenga el ejercicio y consulte con su médico antes de continuar.

PRECAUCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Al momento de utilizar cualquier producto eléctrico, se debe tomar siempre ciertas precauciones básicas. Lea todas las instrucciones antes de utilizar esta trotadora.

INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN A TIERRA

¡Este producto debe contar con conexión a tierra! Si la tratadora presenta un desperfecto o daño, la conexión a tierra ofrece un camino de resistencia para la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga. El producto viene equipado con un cordón que cuenta con un conductor equipado a tierra y un enchufe con salida a tierra. Este enchufe debe conectarse a un tomacorriente adecuado que se encuentre bien instalado y con conexión a tierra de acuerdo a las normas y códigos locales.

¡PELIGRO! La conexión incorrecta el conductor equipado a tierra puede ocasionar el riesgo de una descarga eléctrica. Consulte con un electricista o persona calificada si se tiene dudas sobre la adecuada conexión a tierra del producto. No modifique el enchufe que viene con el producto. Si no encaja en el tomacorriente, haga instalar un tomacorriente apropiado con un electricista calificado.

SEGURIDAD ELÉCTRICA

Con el fin de reducir el riesgo de quemaduras, fuego, descargas eléctricas o lesiones personales, tome las siguientes precauciones:

•Mientras se encuentre enchufada, no deje la trotadora funcionando sola en ningún momento. Desenchufe la trotadora mientras no se encuentre en uso.
•No utilice la trotadora si el equipo se encuentra mojado o si el enchufe o el cable están dañados, o si la trotadora no está funcionando correctamente. No utilice el equipo si está dañado o defectuoso.
•Mantenga el cable y el enchufe lejos de superficies calientes.
•Nunca coloque el cordón debajo de alfombras ni coloque ningún objeto encima del cordón.
•Solamente utilice el cordón que viene incluido con esta trotadora.
•Primero apague el botón antes de retirar el enchufe del tomacorriente.

Ese equipo de ejercicios está diseñado y construido para ofrecerle una seguridad óptima para su uso en el hogar. Sin embargo, se debe tomar ciertas precauciones cuando se utilice un equipo de ejercicios. Asegúrese de leer todo el manual antes de armar y poner a funcionar dicho equipo. Además preste atención a las siguientes precauciones de seguridad.

¡ADVERTENCIA!
Conecte este equipo solamente a un tomacorriente con la adecuada conexión a tierra. Utilice un circuito especial de electricidad exclusiva para el equipo que cuente con conexión a tierra.

SEGURIDAD MECÁNICA

•Antes de comenzar a hacer ejercicios, asegúrese de que el equipo funcione correctamente. Para mantener su nivel de seguridad, no utilice el equipo si se encuentra defectuoso.
•Reemplace las piezas defectuosas inmediatamente y/o mantenga el equipo fuera de uso hasta que sea reparado.
•Inspeccione el equipo antes de hacer ejercicios para asegurarse que todas las tuercas y pernos estén bien ajustados antes de cada uso.
•No utilice aditamentos no recomendados por fabricante.
•Nunca inserte o deje caer objetos dentro de ninguna abertura.
•Nunca active la velocidad cuando alguien se encuentre de pie sobre la trotadora.

VESTIMENTA APROPIADA

•Siempre lleve la vestimenta apropiada. No utilice ropa que pueda atracarse en la tratadora.
•Siempre utilice zapatos no resbalosos para trotar en el equipo. No utilice zapatos con tacones o suelas de cuero. Revise las suelas de sus zapatos y retire cualquier rastro de suciedad o piedras incrustadas.

NIÑOS Y MASCOTAS

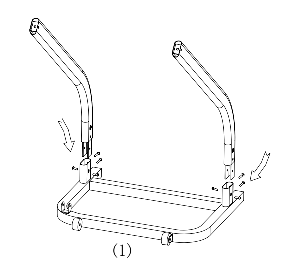
•La mayoría de equipos ejercicios no son recomendados para ser utilizados por niños pequeños. Los niños no deben utilizar el equipo a menos que se cuente con la supervisión de un adulto. Para garantizar su seguridad, mantenga a los niños pequeños lejos de la trotadora en todo momento.
•El equipo de ejercicios tiene muchas piezas en movimiento. Para garantizar la seguridad, mantenga a otros (especialmente niños y mascotas) a una distancia segura mientras se lleva a cabo los ejercicios.

¡PRECAUCIÓN!
Detenga el ejercicio inmediatamente si se experimenta algún dolor o síntomas anormales y consulte con su médico. Lea este manual antes de utilizar la trotadora.

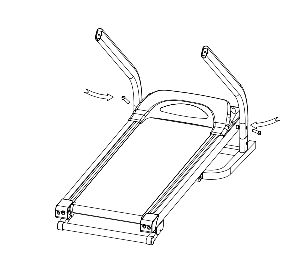
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

Ensamblaje de la Trotadora

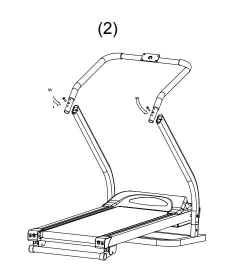
1.Arme los postes verticales (Véase la figura 1)
Conecte los cables antes de ensamblar los postes verticales. Fije cada poste vertical y el armazón base con los 4 pernos (M8x15) para cada lado.
No ajuste estos pernos hasta que el armazón de la consola se haya ajustado.


(1)

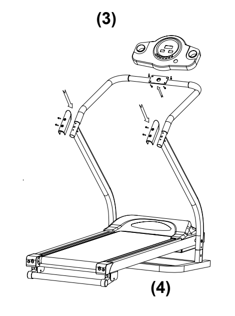
2.Arme el armazón principal (Véase la figura 2)
Coloque el armazón principal sobre el armazón inferior.
Fije el armazón principal con los pernos (M10x75).
Luego conecte los cables.


(2)

3.Arme la barra con los mangos (Véase la figura 3)
Coloque la barra con los mangos sobre los postes verticales. Luego conecte los cables. Fije la barra de los mangos con 2 pernos (M10x50) como se muestra en la figura 3.

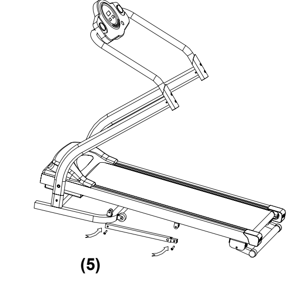

(3)

4.Arme la consola y la cubierta del mango (Véase la figura 4)
Conecte los cables. Fije la computadora sobre la barra de los mangos con 4 pernos (M4x15).
Fije la cubierta de la barra de los mangos sobre la misma barra con 4 pernos (M6x20).


(4)

5.Arme el tubo de extensión (Véase la figura 5)
Fije el tubo de extensión sobre el armazón inferior con los pernos (M8x45). Luego fije el tubo de extensión sobre el armazón principal con los pernos (M8x40).

6.Ajuste todos los pernos y termine el ensamblaje.


(5)

INSTALACIÓN DE SU TROTADORA

Ubicación en el hogar

Para que los ejercicios sean una actividad diaria en usted disfrute, la trotadora debe colocarse en un lugar cómodo y atractivo. Esta trotadora está diseñada para utilizar un mínimo de espacio y para verse bien en su hogar.

-No coloque la trotadora al aire libre.
-No coloque la trotadora cerca al agua en un ambiente que contenga demasiada humedad.
-Asegúrese de que el cordón no se encuentre interrumpiendo el tránsito de personas.
-Si la habitación tiene alfombra, verifique que haya suficiente espacio entre la alfombra y la base de la trotadora. Si no se está seguro, es mejor colocar un tapete debajo de la trotadora.
-Ubique la trotadora por lo menos a cuatro pies de las paredes o de muebles.
-Deje un área de seguridad de 2m x 1m detrás de la tratadora para facilitar el acceso a la hora de subirse y bajarse de ella y no quedar atrapado en una emergencia.

Ocasionalmente después de un uso prolongado se puede encontrar un poco de polvo color negro debajo de la trotadora. Esto es normal y no significa que exista algún desperfecto. Este polvo puede ser fácilmente retirado utilizando una aspiradora. Si se desea prevenir que este polvo caiga sobre el suelo o alfombra, coloque un tapete debajo de la trotadora.

CÓMO NIVELAR LA BASE

Es importante colocar la trotadora sobre una superficie firme y nivelada.
Verifique que el armazón se encuentre nivelado una vez que se haya trasladado la trotadora al lugar de su preferencia.

¡PRECAUCIÓN!

Asegúrese de que la faja para correr se encuentre nivelada con el piso.

CÓMO COMENZAR

Encendido

El encendido de la trotadora se encuentra ubicado al lado del cordón de alimentación en la parte posterior de la cubierta del motor. Coloque el botón que la posición “ON”.

Botón de traba y broche de seguridad

El botón de seguridad está diseñado para interrumpir la electricidad hacia la trotadora en caso que usted sufriera una caída. Por lo tanto, este botón está diseñado para detener el funcionamiento de la trotadora. A velocidades altas, puede ser incómodo y algo peligroso detener el aparato inmediatamente. Así que utilice el botón de seguridad sólo en casos de emergencia. Para detener el equipo completamente de manera segura, utilice el botón rojo de detención.

La trotadora no funcionará a menos que el botón de seguridad se encuentre adecuadamente insertado dentro de su cavidad en el medio de la consola. El otro extremo del botón de seguridad debe estar abrochado de manera segura a su ropa, cosa que si usted se cayera, se tirará del botón de seguridad de la consola, lo cual detendrá el equipo inmediatamente minimizando las posibilidades de una lesión. Para su seguridad, nunca utilice el equipo sin haber abrochado el botón de seguridad a su ropa. Al tirar del botón de seguridad para apagar el equipo, el broche no se soltará de su ropa.

Cómo subir y bajar de la trotadora

Tenga cuidado al subir y bajar del equipo. Trate de utilizar la barra con los mangos para subir y bajar. Al momento de prepararse para utilizar la trotadora, no se pare sobre la faja para correr. Póngase de pie a los costados de la faja para correr colocando sus pies en los dos rieles al costado de la faja. Coloque un pie sobre la faja solamente después de que ésta haya comenzado a moverse a una velocidad lenta y consistente.

Durante el ejercicio, mantenga su cuerpo y su cabeza hacia el frente en todo momento. Nunca intente voltearse sobre el equipo mientras la faja se encuentre en movimiento. Cuando haya terminado de hacer los ejercicios, apague el equipo presionando el botón rojo de detención. Espere hasta que la trotadora se detenga completamente antes de bajarse de ella.

¡ADVERTENCIA!

Nunca utilice el equipo sin haber primero abrochado el gancho de seguridad a su ropa.

¡PRECAUCIÓN!

Para su seguridad, súbase sobre la faja cuando la velocidad no sea mayor de 3km/h.

CÓMO MANIPULAR LA TROTADORA

Cómo levantar la trotadora

Utilice el inclinador manual para inclinar el equipo.

Cómo plegar la trotadora

Plegar y desplegar la trotadora se hace fácil con la ayuda del tubo de extensión. (Véase la figura de abajo). Una vez que el equipo se haya detenido totalmente, desenchufelo y pliegue la base lentamente con ambas manos. Utilice el seguro para cerrar.

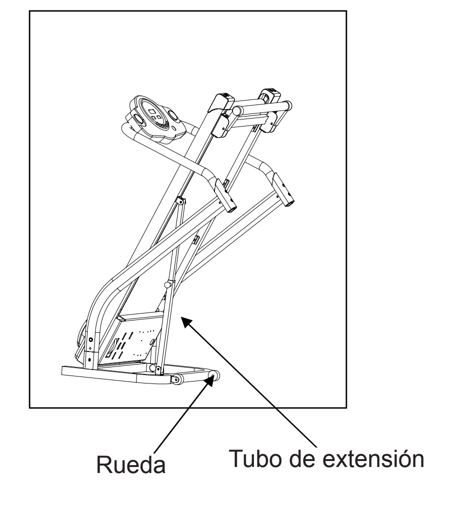
Cómo desplegar la trotadora

El mango para soltar se encuentra ubicado en el extremo izquierdo del armazón principal. Para desplegar el equipo, utilice sus manos empujando el armazón principal con cuidado. Luego la trotadora se desplegará hacia abajo por sí sola con la ayuda de la otra mano hasta llegar al piso.

Cómo trasladar la trotadora
Este equipo es fácil de trasladar de manera segura.

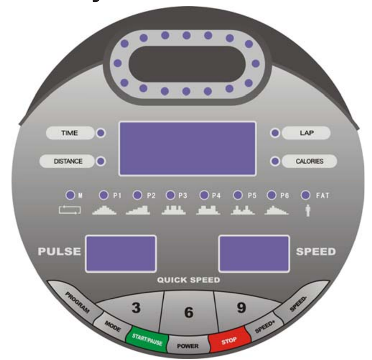
Para trasladar la trotadora:

A.Pliegue el equipo
B.Desenchufe
C.Traslade la trotadora utilizando la rueda de transporte PU



CÓMO UTILIZAR LA CONSOLA

1.Funciones de la pantalla y de los botones



I.Instrucciones acerca de la pantalla de la consola.
1.Pantallas: tres ventanas y luz corrediza
A.Ventana de la pantalla izquierda: Información del ritmo cardiaco.
B.Ventana de la pantalla derecha: Información del ritmo de velocidad.
C.Ventana de la pantalla central: tiempo, distancia, calorías, correr. Cuando se muestra información de alguna de las categorías, la luz correspondiente es intermitente. Presione el botón MODE para seleccionar la categoría y mostrar la información de manera fija o de forma compartida. Cuando se muestra compartida, la luz será intermitente en las ventanas.
D.La parte superior de la pantalla es un simulador de una pista de ejercicios. Cada circuito es de 400 metros.
E.En la parte central de la ventana: opción normal > opción de conteo regresivo> opción de conteo regresivo de distancia > opción de conteo regresivo de calorías > P6 > opción normal
La luz de la pantalla será intermitente al seleccionar esa ventana.
2.Botones de funciones: programa, opción, fuente de energía, iniciar/pausa, velocidad +, velocidad -, botón de velocidad: 3,6,9
A.Botón “program”: cuando se detenga el equipo, presione el botón “progama” para ingresar a las opciones de programa: opción normal > opción de conteo regresivo > opción de conteo regresivo de distancia > opción de conteo regresivo de calorías > P1 >P2 > P3 > P4 > P5 > P6 > opción normal
B.Botón “mode”: presione este botón para ingresar a las opciones en la ventana central: mostrar tiempo de manera fija > mostrar calorías de manera fija.
C.Botón “start/pause”: cuando se presiona este botón, el motor se enciende y se puede poner en pausa durante mientras el motor se encuentre en movimiento; toda la información se mantendrá intacta y la ventana de velocidad mostrará la palabra PAU.
D.Botón “stop”: presione este botón para detener el funcionamiento del motor. Toda la información se revertirá a 0 y el equipo quedará en la opción normal.
E.Botón “power”: con este botón se puede encender o apagar la consola en cualquier momento.
F.Botón “+” y “-“: con este botón se puede regular velocidad para correr y regular los parámetros mientras el equipo se encuentre detenido.
G.Botón “quick speed 3,6,9”: con este botón se puede regular la velocidad de manera rápida.

II.Programas

1.Un programa manual PO que incluye: opción normal, conteo regresivo de tiempo, conteo regresivo de distancia, conteo regresivo de calorías.
2.6 programas predeterminados: P1, P2, P3, P4, P5, P6
3.Un programa de reducción de grasa corporal.

III.Instrucciones de inicio

1.Coloque el botón de seguridad en el tablero de la computadora. Encienda y todas las funciones de la pantalla se mostrarán durante dos segundos y se emitirá un sonido “beep”. Luego ingrese a las opciones manuales normales.
2.Presione el botón “start”. La pantalla de velocidad mostrará: 5 – 4 – 3 – 2 – 1. El motor comenzará a funcionar una vez que se emita el sonido cinco veces.

IV.Opción de Manejo

1.Cómo ingresar al programa manual:
A.Encienda e ingrese a la opción normal del programa manual directamente.
B.Retire el botón de seguridad para detener el motor. La pantalla de velocidad mostrará E07. Se emitirá un sonido “beep” (la información de las otras ventanas se mantendrá intacta).
C.Una vez detenido, presione el botón “program” para poder ingresar a la opción normal manual.

2. 3 funciones predeterminadas de funciones de manejo PO: programación de tiempo, programación de distancia y programación de calorías.
A.Muestra opción normal primero y todos los parámetros originales al ingresar a las opciones de manejo.
B. Durante la opción normal manual, presione el botón “mode” para ingresar a la opción de conteo regresivo de tiempo. El tiempo se mostrará intermitente así: 30:00. Presione “+” o “-“ para programar el conteo regresivo de tiempo, el cual se puede establecer dentro de un rango de 8:00 a 99.00.
C.Bajo la opción de conteo regresivo, presione el botón “mode” para ingresar a la opción de conteo regresivo de distancia.
La distancia original se muestra así: 1.0 kilómetros. Presione el botón “+” o “-“ para cambiar la distancia de movimiento, la cual se puede establecer dentro de un rango de 1.00 a 99.00 kilómetros.
D.Presione el botón “mode” para ingresar a la opción de conteo regresivo de calorías. Las calorías originales se mostrarán así: 50. Presione el botón “+” o “-“ para establecer las calorías dentro de un rango de 20 a 9990.

V.Funcionamiento del opción manual

A.Presione el botón “start/pause”. El tiempo de conteo regresivo será de 5 segundos y el motor comenzará a funcionar. La velocidad original será de 1.0km/h.
B.Presione “+” o “-“ para regular la velocidad.
C.Presione el botón “stop”. La velocidad disminuirá hasta detenerse. Presione el botón “start/stop” para hacer que el motor comience a funcionar de nuevo.
D.Presione el botón “quick speed” para programar la velocidad de manera rápida.
E.Retire el botón de seguridad para detener el motor. La ventana de velocidad mostrará

E07 y se emitirá un sonido “beep” (la información de las otras pantallas permanecerá intacta).
F.Bajo la opción de conteo regresivo, cuando el tiempo llegue a 0, la velocidad disminuye hasta finalmente detenerse. Se emitirá un sonido 5 veces, uno por segundo. Presione el botón “start/pause” y la velocidad aumentará de 1.0km/h a la velocidad de la pantalla. El tiempo no mostrará el conteo regresivo.
G.La opción de conteo regresivo de distancia es igual a lo de arriba.
H.La opción de conteo regresivo de calorías es igual a lo de arriba.
I.Se puede añadir información no programada.
J.Presione el botón “power supply” para encender y apagar el equipo.

VI.Opción de Programa

1.El tiempo original es de 30 minutos. Se puede programar el tiempo entre 8:00 y 99:00. Presione “+” o “-“ para regular el parámetro.
2.Presione botón “start/pause” para que el motor comience funcionar de acuerdo al programa.
3.Presione el botón “stop”. La velocidad disminuirá hasta que el equipo se detenga.
4.Presione “+” o “-“ para regular la velocidad.
5.Presione el botón “quick speed 3.6.9” para programar la velocidad deseada de manera rápida.
6.El programa puede dividirse en 10 partes. Cada parte es 1/10 del tiempo establecido.
7.La consola sonará 3 veces durante la transición de cada parte.
8.Cuando el motor se encuentre funcionando, presione el botón “start/pause”. El motor dejará de funcionar y los parámetros quedarán intactos. La pantalla de velocidad mostrará la palabra PAU.
9.El tiempo establecido volverá a 0. La velocidad disminuirá hasta detenerse y se emitirá un sonido 5 veces, uno por segundo. La pantalla central mostrará el tiempo de manera fija. Presione el botón “start/pause” y la velocidad incrementará de 1km/h a la velocidad actual de la pantalla.
10.Retire el botón de seguridad para detener el motor. La pantalla mostrará E07 y se emitirá un sonido ”beep”.
11.Presione el botón “power supply” para apagar y encender la trotadora.

VII.Funciones del botón de seguridad

1.Retire el botón de seguridad. La pantalla mostrará E07 y se emitirá un sonido ”beep”. El motor dejará de funcionar.

VIII.Función de grasa corporal

Mientras el aparato se encuentre detenido, presione el botón “Program” para seleccionar la función de grasa corporal.
La pantalla del pulso mostrará el parámetro programado. La pantalla de velocidad mostrará el parámetro ingresado.
Después de ingresar a esta función, la pantalla de velocidad mostrará 01, lo cual indica que se debe ingresar el género “masculino” o “femenino”. Presione “+” o “-“ para seleccionar el género: 01(masculino), 02(femenino). Si la pantalla de grasa corporal

muestra 01, esto indica que se ha seleccionado el género "masculino".
Presione el botón "Mode". La pantalla de velocidad mostrará 02 y mostrará la edad predeterminada, veinticinco años de edad. Presione "+" o "-" para seleccionar la edad (el rango es de 1-99).
Presione el botón "Mode" y la pantalla de velocidad mostrará 03 y mostrará la altura predeterminada de 170cm. Presione "+" o "-" para seleccionar la altura (el rango de altura va de 100cm a 200cm).
Presione el botón "Mode" y la pantalla de velocidad mostrará 04 mostrará el peso predeterminado de 70Kgs. Presione "+" o "-" para seleccionar el peso (el rango de peso va de 20Kgs. a 150Kgs.).
Presione el botón "Mode" y la pantalla de velocidad mostrará 05, lo cual indica que se ha ingresado a la función de grasa corporal. Toque el mango del pulso en la cubierta del mango y la pantalla de grasa corporal mostrará los parámetros de grasa en 8 segundos. De acuerdo los estándares de individuos asiáticos, si la grasa es de 18, esto significa que uno se encuentra algo delegado. Es óptimo cuando la grasa se encuentra entre 18 y 23. Si está entre 23 y 28, esto sugiere que uno se encuentra con algo de sobrepeso. Si excede de 28, esto significa que uno debe perder peso.

IX.Rango de valor numérico

	original	Valor original programado	Rango programado	Rango en pantalla
Tiempo (minuto:segundo)	0:00	30:00	8:00-99:00	0:00~99:59
Velocidad (km/h)	0.0	N/A	N/A	1.0—12.0
Ritmo Cardiaco	P	N/A	N/A	40-199
Distancia (km)	0.00	1.00	1.00—99.00	0.0—99.99
Calorías (término)	0	50	10—9990	0—9999

X.Diagrama de programa de velocidad

Programa / Velocidad (km/h) / Sección	P1	P2	P3	P4	P5	P6
1	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
2	1.5	2.0	3.0	4.0	3.0	3.0
3	2.5	2.0	6.0	6.0	6.0	6.0
4	3.5	3.0	3.0	8.0	3.0	8.0
5	4.5	3.0	6.0	6.0	2.0	8.0
6	4.5	4.0	6.0	5.0	3.0	8.0
7	3.5	4.0	3.0	4.0	6.0	8.0
8	2.5	5.0	6.0	3.0	3.0	6.0
9	1.5	5.0	3.0	2.0	2.0	3.0
10	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0

Ritmo cardiaco objetivo

El método más común de calcular su ritmo cardiaco objetivo es encontrar su ritmo cardiaco máximo.
La fórmula estándar para esto es: 220 – su edad = ritmo cardiaco máximo
NO se debe hacer ejercicios al nivel máximo de ritmo cardiaco. Se debe hacer ejercicios al nivel del rango de su ritmo cardiaco objetivo. El rango de su ritmo cardiaco objetivo es un porcentaje de su ritmo cardiaco máximo. La Asociación Americana del Corazón recomienda hacer ejercicios a un ritmo cardiaco objetivo de 60% - 75% de su ritmo cardiaco máximo. Si recién se está comenzando un programa de ejercicios, llévelo a cabo cerca o por debajo del límite más bajo de su ritmo objetivo.

Límite más bajo de su objetivo = ritmo cardiaco máximo x 0.60
Límite más alto de su objetivo = ritmo cardiaco x 0.75

Ritmo cardiaco objetivo

220 - su edad= máximo ritmo cardiaco

¡PRECAUCIÓN!
Por su salud y seguridad, no se exceda demasiado.

(La Asociación Americana del Corazón recomienda esto: Antes de iniciar un programa de ejercicios, por favor consulte con su médico para estar al tanto de su situación física.

Cuán a menudo se debe hacer ejercicios

Se debe hacer ejercicios tres o cuatro veces por semana para mejorar su estado cardiovascular y muscular.

Con cuánta intensidad se debe hacer ejercicios

La intensidad del ejercicio se reflejará en su ritmo cardiaco. El ejercicio debe ser lo suficientemente riguroso para fortalecer su músculo cardiaco y acondicionar su sistema cardiovascular. Sólo su médico le puede prescribir un ritmo de entrenamiento cardiaco.

Antes de iniciar un programa de ejercicios, consulte con su médico.

Durante cuánto tiempo se debe hacer ejercicios

El ejercicio sostenido acondicionará su corazón, pulmones y músculos. A más tiempo se sostenga el ejercicio dentro de su ritmo cardiaco objetivo, mayores serán los beneficios aeróbicos. Para comenzar, mantenga de 2 a 3 minutos de ejercicios constantes rítmicos y luego verifique su ritmo cardiaco.

Programa de ejercicios para principiantes

	Nivel de esfuerzo	Duración
Semana 1	Fácil	6-12 minutos
Semana 2	Fácil	10-16 minutos
Semana 3	Moderado	14-20 minutos
Semana 4	Moderado	18-24 minutos
Semana 5	Moderado	22-28 minutos
Semana 6	Ligeramente mayor o menor	20 minutos
Semana 7	Añadir entrenamiento intervalo	3 minutos de esfuerzo moderado con 3 minutos de mayor esfuerzo durante 24 minutos

CONSEJOS Y PAUTAS PARA EL EJERCICIO

Estiramiento

El estiramiento antes de llevar a cabo el ejercicio mejora su flexibilidad y reduce las posibilidades de lesiones. Comience los ejercicios de estiramiento con un movimiento lento y suave. Mantenga la posición durante diez segundos. No se balancee. Repita los ejercicios de estiramiento al final para enfriarse y ayudar a relajar los músculos y así prevenir su inflamación.

Calentamiento

Los primeros cinco minutos del ejercicio deben dedicarse al calentamiento. Este calentamiento flexibilizará sus músculos y los preparará para un ejercicio más fuerte. Lleve acabo al calentamiento en la trotadora caminando a una velocidad lenta.

Enfriamiento

Nunca detenga el ejercicio de manera repentina. Un periodo enfriamiento de unos 5 minutos le permitirá a su corazón reajustarse al menor esfuerzo. Utilice una velocidad más baja durante el enfriamiento para gradualmente disminuir el ritmo cardiaco.

¿Cuán a menudo?

Generalmente se recomienda que uno ejercite por lo menos tres o cuatro veces por semana para mantener su buen estado cardiovascular. Si se tiene otros objetivos como por ejemplo perder peso o grasa, se podrá lograr dicha meta de manera más rápida con un ejercicio más frecuente. Bien sean tres o seis días, recuerde que su meta final debe ser la de hacer que los ejercicios sean un hábito de por vida.

¿Durante cuánto tiempo?

Para obtener beneficios de los ejercicios aeróbicos, es recomendable hacer los ejercicios durante unos 30 minutos por sesión. Siempre comience lentamente, especialmente si se ha llevado una vida sedentaria durante el pasado. Al comienzo se puede comenzar con tan sólo cinco minutos por sesión. Su cuerpo necesitará tiempo para ajustarse a la nueva actividad conforme su cuerpo se ajusta, gradualmente incremente el tiempo de ejercicios por sesión.

Si su meta es perder peso, una sesión de ejercicios más larga a menor intensidad puede resultar ser más efectiva. Un tiempo de ejercicios de 45 - 50 minutos o más es recomendable para obtener mejores resultados de pérdida de peso.

¿Con cuánta intensidad?

La intensidad se determina de acuerdo a sus metas. Independientemente de sus objetivos físicos, siempre comience con un programa de ejercicios de intensidad baja. El ejercicio aeróbico no tiene que ser doloroso para ser beneficioso.

Hay dos maneras de medir la intensidad del ejercicio. La primera es evaluando el nivel de esfuerzo que se percibe y la segunda es supervisando su ritmo cardiaco.

¡PRECAUCIÓN!

Siempre consulte con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

MANTENIMIENTO

Limpieza

Retire el polvo del equipo utilizando una aspiradora o un paño ligeramente húmedo. Pliegue la base y limpie el piso con una aspiradora de manera periódica con el fin de prolongar la vida útil de la trotadora.
Nunca utilice solventes para limpiar ni la base ni la faja para correr. El uso de solventes puede reducir la lubricación de la base y de la faja.

Ajuste y centrado de la faja para correr

Cuando se corre o se camina, se puede presionar un pié más que el otro. Esto puede causar que la faja se descentre. La trotadora está diseñada y construida para asegurar que la faja se mantenga siempre centrada sobre la base. Ocasionalmente la faja puede necesitar un reajuste para mantenerla centrada. Para centrar la faja, utilice una llave para ajustar la posición del rodillo posterior.

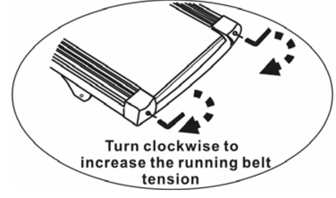
Procedimiento de centrado de la faja

1.No use ropa suelta, corbatas ni joyería suelta mientras se efectúa el ajuste.
2.Nunca gire los pernos más de ¼ de vuelta a la vez.
3.Siempre ajuste un costado y suelte el otro para prevenir ajustar o soltar la faja.
4.Haga funcionar la trotadora. Ajuste la faja mientras se mueve sola sin nadie encima a una velocidad de 4Mi/H (6.4Km/h).

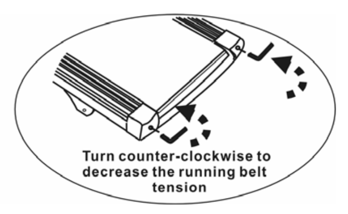
Después de llevar a cabo el ajuste, camine sobre la faja durante unos cinco minutos para probarla. Si fuera necesario, repita el procedimiento pero nunca gire los pernos más de ¼ de vuelta a la vez. Si se ajusta demasiado, esto puede acortar significativamente la vida de la faja.

Si la faja se encuentra demasiado hacia la izquierda
1.Gire el perno del rodillo izquierdo ¼ de vuelta en el sentido de las agujas del reloj (para ajustar).
2.Gire el perno del rodillo derecho ¼ de vuelta en el sentido contrario a las agujas del reloj (para soltar).

Si la faja se encuentra demasiado hacia la derecha
1.Gire el perno del rodillo derecho ¼ de vuelta en el sentido de las agujas del reloj (para ajustar).
2.Gire el perno del rodillo izquierdo ¼ de vuelta en el sentido contrario a las agujas del reloj (para soltar).



Gire en el sentido de las agujas del reloj para incrementar la tensión de la faja



Gire en el sentido contrario a las agujas del reloj para disminuir la tensión de la faja

Ajuste de la tensión de la faja

Si al momento de colocar sus pies sobre la faja, se siente la sensación de resbalarse, esto quiere decir que la faja se ha estirado y se está deslizando entre los rodillos. Todas las fajas se estiran con el tiempo. Esto es normal y es común llevar a cabo el ajuste en cualquier trotadora. Para eliminar esta situación, ajuste los dos pernos en el rodillo trasero ¼ de vuelta como se muestra. Pruebe el equipo de nuevo para verificar si aún se resbala. Repita el procedimiento si fuera necesario, pero nunca gire los pernos más de ¼ de vuelta cada vez.

Ajuste y tensión de la faja de transmisión

Si ya se ha tensionado la faja para correr y si aún se sigue experimentando la sensación de resbalarse, póngase en contacto con su distribuidor. Sólo el distribuidor autorizado debe llevar a cabo el ajuste o tensión de la faja de transmisión.

Cómo lubricar la base

Una base bien lubricada le asegura un buen rendimiento del equipo y reduce el nivel de desgaste de los componentes importantes. La trotadora viene prelubricada de fábrica. Sin embargo, para un rendimiento óptimo, la base para correr puede requerir cierta lubricación. El en caso se un uso promedio (sesiones de ejercicios de 30 minutos a 5-6km/h tres veces por semana para dos personas) lubrique cada cuatro seis meses. Se puede variar el tiempo de lubricación en base a la intensidad de nivel de uso del equipo.

Para revisar el nivel de lubricación, simplemente levante la faja para correr y coloque su mano lo más adentro posible hasta acceder al centro de la faja. Si su mano muestra signos de silicona, eso significa que no hay necesidad de una lubricación adicional. Si la base se siente seca y no hay restos de silicona en su mano, entonces se necesita lubricación adicional.

Para lubricar la base:

1.Detenga la faja de tal manera que la costura o unión se encuentre hacia y por encima, en el centro de la base.
2.Coloque el pitón en la cabeza del aerosol de la lata del lubricante.
3.Levante la faja.
4.Ubique el pitón entre la faja y la base aproximadamente 200mm (8”) de la parte delantera de la trotadora.
5.Aplique la silicona de adelante hacia atrás en cada lado de la trotadora. Trate de colocar el aerosol tan al centro como sea posible. El tiempo de aplicación debe ser de aproximadamente cuatro segundos por cada lado.
6.Extienda la silicona haciendo funcionar la trotadora a 1km/h y pise suavemente la faja de izquierda a derecha. Haga esto durante unos minutos para permitir que la silicona se absorba en la faja.

USO	LUBRICACIÓN
1 – 6 kph	Cada 6 meses
6 – 12 kph	Cada 3 meses
12 – 16 kph	Cada 2 meses

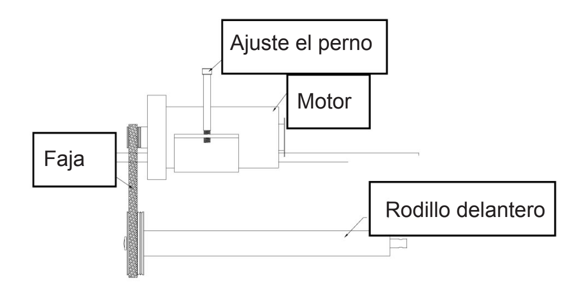

Lubricante para la faja

¡PRECAUCIÓN!
Si se ajusta demasiado, se puede acortar significativamente la vida de la faja y causar otros daños a otros componentes.
NOTA:
Una base bien lubricada le asegura una mayor duración de su equipo además de ofrecerle un óptimo rendimiento.
¡PELIGRO!
Con el fin de reducir el riesgo de una descarga eléctrica, siempre desenchufe el equipo inmediatamente después de utilizarlo y antes de proceder a limpiar.

Ajuste de la faja del motor

Antes de que los equipos abandonen la fábrica, se encuentran en óptimas condiciones, pero después de un periodo de ser utilizados la faja puede llegar a soltarse.

Pasos para el ajuste:
1.Utilice una llave para ajustar el perno en el sentido de las agujas del reloj.
2.Ajuste hasta obtener un nivel apropiado y eliminar la sensación de resbalarse.



Atención:
Apague el equipo antes de ajustar la faja del motor.
Periódicamente acomode la faja para correr.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Cuándo solicitar asistencia

Este equipo ha sido diseñado para la seguridad del usuario como primera prioridad. En caso de falla eléctrica, el equipo se apagará automáticamente para evitar lesiones al usuario y para prevenir daños a los componentes como por ejemplo el motor.
Si se experimenta un funcionamiento inusual del equipo, apáguelo y enciendalo de nuevo como para reiniciarlo. Esto deberá borrar los errores incidentales y preparar el equipo para un funcionamiento normal de nuevo.
Si después de haber reiniciado equipo apagándolo y encendiendolo aún no funcionara bien, póngase en contacto con su distribuidor.

No hay señal en las pantallas de la consola

Si no hubiera señales en la consola, aún cuando ya se haya apagado y encendido varias veces el equipo para reiniciarlo, verifique el cable de conexión entre la consola y el controlador del motor.
Primero, asegúrese de que las conexiones sean las correctas y que el cable no se encuentre apretado o dañado. Si se encuentra defectuoso, póngase en contacto con si distribuidor para que el cable sea reemplazado.

Códigos de error y sus soluciones

Dependiendo de los diferentes errores, se mostrará un código diferente para cada error como sigue:
1.“Err01”: Error de controlador generalmente causado por las siguientes razones:
a.Hay un mal contacto con la línea de alimentación de energía.
b.La línea de contacto con el panel electrónico está mal conectada.
Solución: Verifique los cables de los sensores y conectelos bien.

2.“Err02”: La conexión del motor no es la correcta.
Solución: Verifique que el cable del motor se encuentre bien conectado con el panel de control.

3.“Err03”: El panel de control no puede registrar la velocidad del motor.
Solución:
a.Verifique la ubicación del sensor fotoeléctrico.
b.Verifique que el sensor fotoeléctrico se encuentre intacto.
c.Verifique que el cable del sensor se encuentre bien conectado con el panel de control.

4.“Err05”: La corriente eléctrica del motor se ha excedido.
Solución: Verifique el motor no se encuentre dañado. Sino cambie el motor.

5.“Err07”: No se ha colocado bien el botón de seguridad.
Solución:
a.Verifique que el botón de seguridad se encuentre intacto.
b.Si no se ha colocado bien, verifique y coloquelo bien.

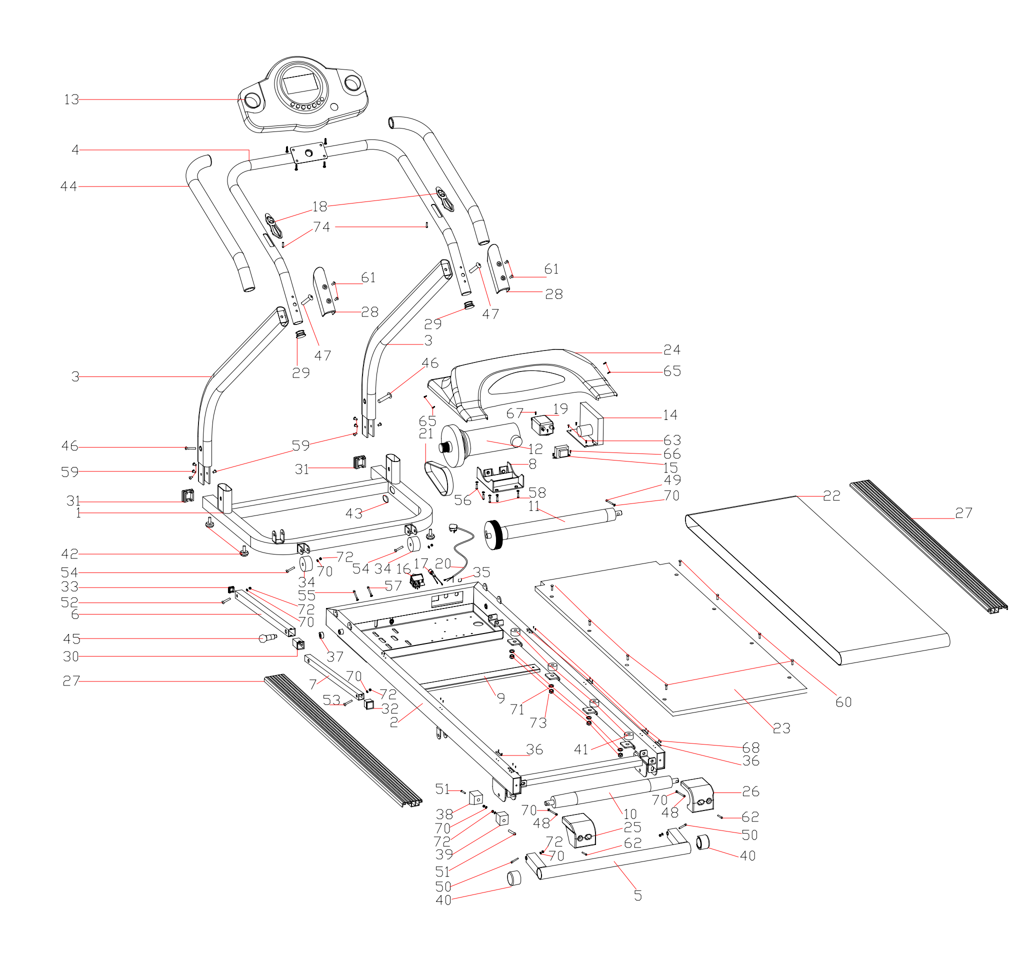
6.La pantalla funciona mal
Solución: Apague el equipo y enciendalo de nuevo después de 1 minuto.

7.La velocidad baja es normal pero la alta muestra problemas.
Solución: Verifique el circuito eléctrico.

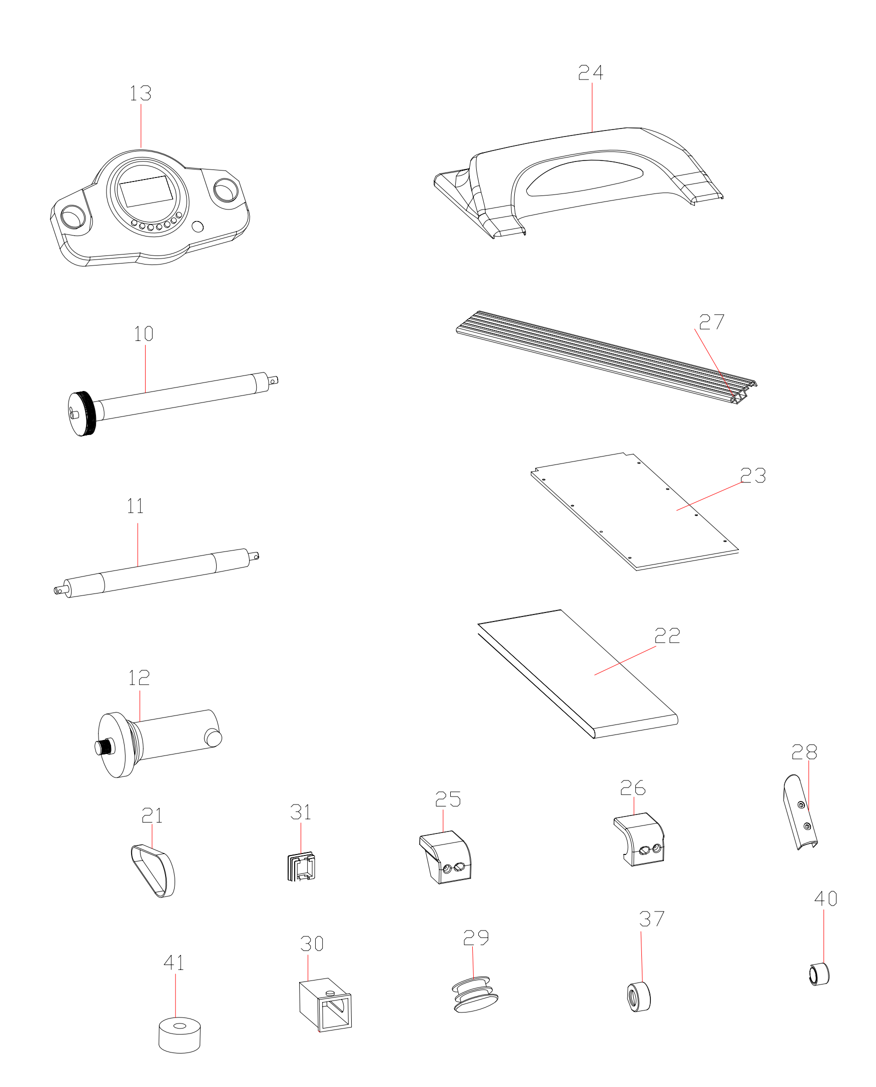
GUÍA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Causa Potencial	Correcciones
El equipo no se enciende	1. No está enchufado 2. El botón de seguridad no está insertado 3. El circuito eléctrico de la casa se ha interrumpido 4. El circuito del equipo se ha interrumpido. El botón está en OFF.	1. Conectelo a un tomacorriente 2. Inserte el botón de seguridad en el monitor 3. Reconecte o reemplace el fusible 4. Lubrique el equipo y reinícielo. 5. Coloque el botón en ON
La faja para correr se resbala	1. No está bien ajustada 2. La faja de manejo no está lo suficientemente ajustada	1. Ajuste la faja 2. Ajuste la tensión de la faja de manejo
La faja para correr tiembla cuando se pisa	1. Insuficiente lubricación 2. La faja está muy ajustada	1. Aplique silicona lubricante 2. Ajuste la tensión de la faja
La faja no está bien centrada	1. La tensión de la faja no está nivelada con el rodillo posterior	1. Centre de la faja

DIAGRAMA



PIEZAS DE ENSAMBLAJE



LISTA DE PIEZAS

Artículo	Nombre	Especificaciones	Cantidad
1	Armazón base		1
2	Armazón principal		1
3	Unión del poste vertical		2
4	Barra del mango		1
5	Protector trasero		
6	Tubo de extensión externo		
7	Tubo de extensión interno		
8	Placa de ensamblaje del motor		
9	Tablero para correr		
10	Rodillo delantero		
11	Rodillo trasero		
12	Motor		1
13	Consola		1
14	Controlador		1
15	Transformador		1
16	Botón		1
17	Cavidad del fusible		1
18	Pulso		2
	Cable de conexión (rojo)	300mm de longitud, 1.5mm2	1
	Cable de conexión (negro)	300mm de longitud, 1.5mm2	1
19	Filtro		1
	Cable de conexión (rojo)	300mm de longitud, 1.5mm2	1
	Cable de conexión (negro)	300mm de longitud, 1.5mm2	1
	Cable de conexión (tierra)	300mm de longitud, 1.5mm2	1
20	Guía de energía	1500mm, 0.75mm2	1
21	Correa	170J6	1
22	Faja para correr	2540x400xt1.6	1
23	Tablero para correr	1130x494x12.5	1
24	Cubierta del motor	556x330x74	1
25	Cubierta posterior izq.	100x80x74	1
26	Cubierta posterior derecha	100x80x74	1
27	Rieles laterales	1100x74	2
28	Cubierta del mango	157x42.5x39	2
29	Disco	32	2
30	Manga reductora	25-20	1
31	Cuadrado	38x38	2
32	Cuadrado	20x20	1
33	Cuadrado	25x25	1
34	Rueda movible	46	2
35	Botón del cable	SR-5R	1
36	Bloque de guía	15x30x5	8

37	Manga de distancia	20.4x16.4x10	2
38	Cojín trasero I	44x38x30	2
39	Cojín trasero II	33x30x30	2
40	Patas traseras	38	2
41	Cojín de la tabla para correr	30x9x15	8
42	Tapete	M8x28x31	4
43	Esfera	36x24x10	2
44	Espuma	28x36x700	2
45	Clavija		1 juego
46	Tornillo plano interno	M10x75(45mm)	2
47	Tornillo plano interno	M10x50	2
48	Tornillo plano interno	M8x75	2
49	Tornillo plano interno	M8x60	1
50	Tornillo plano interno	M8x50	2
51	Tornillo plano interno	M8x45	4
52	Tornillo plano interno	M8x45	1
53	Tornillo plano interno	M8x40	1
54	Tornillo plano interno	M8x40	2
55	Tornillo plano interno	M8x45	1
56	Tornillo plano interno	M8x30	2
57	Tornillo plano interno	M8x35	1
58	Tornillo plano interno	M8x15	4
59	Tornillo plano interno	M8x15	8
60	Tornillo cruz	M8x40	8
61	Tornillo cruz	M8x30	4
62	Tornillo cruz	M8x20	2
63	Tornillo cruz	M8x10	4
64	Tornillo cruz	M8x10	2
65	Tornillo cruz	M8x15	4
66	Tornillo cruz	M8x10	2
67	Tornillo cruz	M8x10	2
68	Tornillo cruz	ST4x15	16
69	Tornillo cruz	ST3x10	2
70	Arandela	8	18
71	Arandela	6x20	8
72	Tuerca de ajuste	M8	10
73	Tuerca de ajuste	M6	8
74	Tornillo cruz	ST4x30	2